



สารบัญ

ภาคแรก... เครื่องดื่มประเภท “ชาชง”

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับชา 2

- ประเภทของชา 2
- ชาเขียวญี่ปุ่น 3
- ประโยชน์ของชาทางการแพทย์ 5
- สรรพคุณของชาทั่วไป 7
- สรรพคุณของชาเขียว 8
- ผลข้างเคียงและความเสี่ยงต่อสุขภาพ 8
- ปริมาณการบริโภคที่เหมาะสม 9
- วิธีการชงชาที่ถูกต้อง 12

การทำน้ำชาจากพืชผักและผลไม้สด 13

1. กระชาย 13
 - การทำน้ำชากระชาย 14
2. กะเพราแดง 15
 - การทำน้ำชากะเพราแดง 16
3. กาฝากมะม่วง 17
 - การทำน้ำชากาฝากมะม่วง 18
4. กุหลาบ 18
 - การทำน้ำกุหลาบหวาน 19
 - การทำน้ำชากุหลาบ 20

5. เก๊กฮวย	20
การทำน้ำหวานและน้ำชาเก๊กฮวย	21
6. ชา	22
การทำน้ำชาชา	24
7. ช้าพลู	25
การทำน้ำชาช้าพลู	26
8. ชุมเห็ดเทศ	26
การทำน้ำชาชุมเห็ดเทศ	27
9. ดอกคำฝอย	28
การทำน้ำชาดอกคำฝอย	29
10. ตะไคร้	30
การทำน้ำหวานตะไคร้	31
การทำน้ำชาตะไคร้	32
11. ทองพันชั่ง	32
การทำน้ำชาทองพันชั่ง	34
12. มะตูม	35
การทำน้ำหวานมะตูม	39
การทำน้ำชามะตูม	40
13. มะระขี้นก	40
การทำน้ำชามะระขี้นก	42
14. ลูกใต้ใบ	43
การทำน้ำชาลูกใต้ใบ	44
15. หนุ้าหนดแมว	44
การทำน้ำชาหนุ้าหนดแมว	46

87	16. หนุमानประสานกาย	047
87	การทำน้ำชาหนุमानประสานกาย	48
87	17. หม่อน	49
87	การทำชาเขียวใบหม่อน	52
88	การทำชาจีนใบหม่อน	53
88	การทำชาดำหรือชาฝรั่งใบหม่อน	53
88	การทำน้ำชาใบหม่อน	54
88	18. เหงือกปลาหมอ	56
88	การทำน้ำชาเหงือกปลาหมอ	57
88	19. อินทนิลน้ำ	58
88	การทำน้ำชาอินทนิล	59

ภาคสอง... เครื่องดื่มประเภท “คั้นสด”

หลักและวิธีการคัดเลือก - จัดเก็บพืชผักและผลไม้สมุนไพร		
	ให้มีคุณภาพ.....	62
88	● สรรพคุณสมุนไพรไทย	64
88	● ลักษณะของพืชสมุนไพร	65
88	● วิธีการเก็บสมุนไพรส่วนที่ใช้เป็นยา	68
88	● คุณภาพของสมุนไพร	70
88	● การเก็บรักษาพืชสมุนไพร	72
88	● การเตรียมยาต้ม ยาขง ยาตองและยาลูกกลอน	73

การทำน้ำหวานจากพืชผักและผลไม้สด 78

1. กระจับแดง	78
การทำน้ำหวานกระจับแดง สูตร 1	78
การทำน้ำหวานกระจับแดง สูตร 2	79
2. กระเทียม	80
การทำน้ำหวานกระเทียม	81
3. กัลฉ่ายน้ำว้า	82
การทำน้ำหวานกัลฉ่ายน้ำว้า สูตรที่ 1	84
การทำน้ำหวานกัลฉ่ายน้ำว้า สูตรที่ 2	84
4. กัลฉ่ายหอม	85
การทำน้ำหวานกัลฉ่ายหอม	91
5. ขนุน	92
การทำน้ำหวานขนุน	93
6. ข้าวโพด	94
การทำน้ำหวานข้าวโพด	96
7. ชিং	97
การทำน้ำหวานชিং สูตร 1	98
การทำน้ำหวานชিং สูตร 2	98
8. แครอท	99
การทำน้ำหวานแครอท	100
การทำน้ำแครอทเข้มข้น	100
9. ชมพู่ น้ำดอกไม้	101
การทำน้ำหวานชมพู่	101

10.	ขำมะเลียง	นภษณ	102
	การทำน้ำหวานขำมะเลียง	นภษณ	103
11.	ตะลิงปลิง	นภษณ	104
	การทำน้ำหวานตะลิงปลิง	นภษณ	105
12.	แดงไทย	นภษณ	106
	การทำน้ำหวานแดงไทย	นภษณ	107
13.	แดงโม	นภษณ	108
	การทำน้ำหวานแดงโม สูตร 1	นภษณ	110
	การทำน้ำหวานแดงโม สูตร 2	นภษณ	110
14.	ถั่วเขียว	นภษณ	111
	การทำน้ำหวานถั่วเขียว	นภษณ	112
15.	บัว	นภษณ	113
	การทำน้ำหวานบัว สูตร 1	นภษณ	115
	การทำน้ำหวานบัว สูตร 2	นภษณ	115
16.	บัวบก	นภษณ	116
	การทำน้ำหวานใบบัวบก	นภษณ	118
17.	เตย	นภษณ	119
	การทำน้ำหวานใบเตย	นภษณ	120
18.	ฝรั่ง	นภษณ	121
	การทำน้ำหวานฝรั่ง	นภษณ	122
19.	พุทรา	นภษณ	123
	การทำน้ำหวานพุทรา	นภษณ	124
20.	ฟ้าทะลายโจร	นภษณ	125
	การทำน้ำหวานฟ้าทะลายโจร	นภษณ	128

21. มะขาม	128
207 การทำน้ำหวานมะขาม	130
208 การทำน้ำหวานมะขามเข้มข้น	131
22. มะเขือเทศ	131
209 การทำน้ำหวานมะเขือเทศ	133
210 การทำน้ำหวานมะเขือเทศเข้มข้น	133
23. มะดัน	134
211 การทำน้ำหวานมะดัน	135
24. มะนาว	136
212 การทำน้ำหวานมะนาว	137
213 การทำน้ำหวานมะนาวเข้มข้น	137
25. มะพร้าว	138
214 การทำน้ำหวานมะพร้าว	140
26. มะเฟือง	141
215 การทำน้ำหวานมะเฟือง	143
27. มะม่วง	144
216 การทำน้ำหวานมะม่วง	145
28. มะม่วงหิมพานต์	146
217 การทำน้ำหวานมะม่วงหิมพานต์	149
29. มะยงชิด	150
218 การทำน้ำหวานมะยงชิด	150
30. มะยม	151
219 การทำน้ำหวานมะยม	153

31. มะละกอ	154
การทำน้ำหวานมะละกอ	155
การทำน้ำหวานมะละกอเข้มข้น	155
32. แมงลัก	156
การทำน้ำหวานเม็ดแอมลัก	158
33. ระกำหรือสละ	159
การทำน้ำหวานระกำ	160
34. ละมุด	161
การทำน้ำหวานละมุด	162
35. ลำไย	163
การทำน้ำหวานลำไย	166
36. ลูกหนามแดง	166
การทำน้ำหวานลูกหนามแดง	167
37. ลูกหว้า	168
การทำน้ำหวานลูกหว้า	169
38. ว่านหางจระเข้	170
การทำน้ำหวานว่านหางจระเข้	171
39. สตรอเบอร์รี่	172
การทำน้ำหวานสตรอเบอร์รี่	173
40. ส้มเกลี้ยง	174
การทำน้ำหวานส้มเกลี้ยง	175
41. ส้มเขียวหวาน	176
การทำน้ำหวานส้มเขียวหวาน	177
การทำน้ำส้มเขียวหวาน 25 %	177

42. สับปะรด	ชงกะละมัง	179
๔๒๑ การทำน้ำหวานสับปะรด	ชงกะละมังพริกน้ำฝรั่ง	180
43. เสาวรส	น้ำเชื่อมชงกะละมังพริกน้ำฝรั่ง	181
๔๓๑ การทำน้ำหวานเสาวรสุต 1	กัฒนเม	183
๔๓๒ การทำน้ำหวานเสาวรสุต 2	กัฒนเมคัฒนเมพริกน้ำฝรั่ง	184
๔๓๓ การทำน้ำเสาวรสุตผสมแครอท	คผลสุทิกัฒน	184
44. หน่อไม้ฝรั่ง	กัฒนเมพริกน้ำฝรั่ง	185
๔๔๑ การทำน้ำหวานหน่อไม้ฝรั่ง	คผลสุค	186
45. องุ่น	คผลสุคพริกน้ำฝรั่ง	187
๔๕๑ การทำน้ำหวานองุ่น	ชริกัฒ	188
46. อัญชัน	ชริกัฒพริกน้ำฝรั่ง	189
๔๖๑ การทำน้ำหวานอัญชัน	คผลสุคพริกน้ำฝรั่ง	193
แหล่งที่มาข้อมูลและสามารถค้นคว้าหาได้เพิ่มเติม		194
๔๖๒ มะเขือขิง	คผลสุค	๑๙๐
๔๖๓ การทำน้ำหวานมะเขือขิง	คผลสุคพริกน้ำฝรั่ง	1๙3
๔๖๔ มะม่วง	คผลสุคพริกน้ำฝรั่ง	๑๙๘
๔๖๕ การทำน้ำหวานมะม่วง	คผลสุคพริกน้ำฝรั่ง	1๙5
๔๖๖ มะม่วงหิมพานต์	คผลสุค	๑๙๘
๔๖๗ การทำน้ำหวานมะม่วง	คผลสุคพริกน้ำฝรั่ง	1๙9
๔๖๘ มะขงจืด	คผลสุค	๑๙๙
๔๖๙ การทำน้ำหวานมะขงจืด	คผลสุคพริกน้ำฝรั่ง	1๙๐
๔๗๐ มะขม	คผลสุค	๑๙1
๔๗๑ การทำน้ำหวานมะขม	คผลสุคพริกน้ำฝรั่ง	1๙3
๔๗๒	คผลสุคพริกน้ำฝรั่ง	๑๙๓



เครื่องตีพิมพ์... สมุนไพรอินทรนัด

• ฟินิจ จันทรและคณะ

ราคา 149 บาท

ข้อมูลสำหรับหอสมุดแห่งชาติ

ฟินิจ จันทรและคณะ

เครื่องตีพิมพ์สมุนไพรอินทรนัด :--กรุงเทพฯ : ปัญญาชน, 2554.

208 หน้า

ขอ

19 พ.ค. 55

ISBN 978-616-210-083-3

พิมพ์ที่ Urai Graphic 241 หมู่ 2 ถ.ติวานนท์ ต.ท่าทราย อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทร. 0-2951-2137 แฟกซ์ 0-2951-3291

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ปัญญาชน
INTELLECTUALS

13 หมู่ 11 ซอยโลดส์สแก็ง์เพรสแยกวงหิน

ถนนลาดพร้าว-วงหิน

แขวง/เขต ลาดพร้าว กทม. 10230

โทร. 02-5703929 Fax. 0-25703928

Email: contact@panyachon.com

เลขหมู่	641.26 พ353 2554
เลขทะเบียน	19063
วันที่	17/พ.ค./2555

113941

จัดจำหน่ายโดย



บริษัทปัญญาชน ดิสทริบิวเตอร์ จำกัด

PANYACHON DISTRIBUTOR CO.,LTD.

747 ซอยโลดส์สแก็ง์เพรสแยกวงหิน

ถนนลาดพร้าว-วงหิน

แขวง/เขต ลาดพร้าว กทม. 10230

โทร. 02-5703929, Fax. 0-25703928

www.panyachon.com

Email: panyachon2009@gmail.com

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110014894

บรรณาธิการบริหาร : ปิ่นเพชร ไชยบุญเรือง สมจินตนา พูลนาค ดวงพรรณ เอี่ยมจ้อย

สุรเชษ สกฤตเชื้อ

ฝ่ายออกแบบปก : เอกอนันต์ ศิริเลิศฤทัย

รูปเล่ม : ธนภัทร ตะเกาพงษ์

ฝ่ายจัดจำหน่าย : บรรเจิด อุ่นเรือน, อินผล ไชยบุญเรือง, วงเดือน เวียงชัย

คณะที่ปรึกษา : ศ.ดร.บุญทัน ดอกโรสง, รศ.ดร. สุนทร โคตรบรรเทา, ผศ.ไกรกุง อนันตกุล,
ดร.สำราญ สัมฤทธิ์สุวรรณ, ดร.ชาญชัย อาจินสมภาร, ดร. อบรม สีนภิบาล,
ดร.ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี, ดร.ประเวศน์ มหารัตน์สกุล, ดร.พิเชษฐ วงศ์เกียรติจักร

- สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ.ลิขสิทธิ์ โดยสำนักพิมพ์ปัญญาชน
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

123

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี